

صحت امسرت اتوانائی

# ہمڈار دی صحت

نومبر ۲۰۱۹ء

## ڈینگی سے ذرا بچ کے



طبی سائنس کی دنیا میں رسول سے جاری تحقیقات و تجربات کا حاصل یہ مضمایں قارئین کی معلومات اور شعور صحت میں اضافے کی خاطر شائع کیے جاتے ہیں۔ کسی بھی مرض کا خود علاج کرنا کسی طور بھی مناسب نہیں۔ معالج کا مشورہ بہتر رہنمائی فراہم کر سکتا ہے۔

بہ یاد

شہید پاکستان حکیم محمد سعید  
مسعود احمد برکاتی مر جوں

صحت | مسرت | توانائی

# ماہ نامہ ہمدرد صحت

شمارہ: ۱۱ جلد: ۸۸

ریچ الاؤل ۱۲۲۱ ہجری نومبر ۲۰۱۹ء

مدیریۃ اعلیٰ

سعدیہ راشد

مدیر

محمد سلیم مغل

مدیر معاون

عمران سجاد

کمپوزنگ

عبدالجبار خان

قیمت ۵۰ روپے فی شمارہ

سالانہ (عام ڈاک سے)	۲۰۰ روپے	۸۰۰ روپے
سالانہ (خریداری یہ ورنہ تک)	۲۰ روپے	۵۰۰ روپے امریکی ڈالر

ناشر: سعدیہ راشد

طالع: ناس پرائز، کراچی

آئی ایس ایس این ۰۸۳۲-۰۳۰۳



ماہ نامہ ہمدرد صحت، ماہ نامہ ہمدرد و نہال یا اداہہ مطبوعات ہمدرد شائع دہ کتب قیمت یا اشتہارات کا معاوضہ بھگوانے کے لیے ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان کے نام نہیں آڑ را رسال کریں۔ کراچی کے سوادیگر شہروں سے چیک کی صورت رقم وصول نہیں کی جائے گی۔

E-mail: [hfp@hamdardfoundation.org](mailto:hfp@hamdardfoundation.org)  
Web Foundation: [www.hamdardfoundation.org](http://www.hamdardfoundation.org)  
Web Laboratories: [www.hamdard.com.pk](http://www.hamdard.com.pk)  
Web Idara Said: [www.hakimsaid.info](http://www.hakimsaid.info)

دفتر ہمدرد صحت، ۱۶ اوسی منزل، بحریہ ٹاؤن ٹاؤن، طارق روڈ، پی ایس ایچ ایس بلاک ۲، کراچی۔

کراچی: ۳۸۲۲۳۰۰۰—۳۸۲۱۰۰۳۹ ایکس میشن ۱۶۱۲ قیکس نمبر ۳۷۶۱۱۷۷۵۵ (۹۲-۰۲۱)  
لاہور: ۳۷۱۷۳۳۳۶—۳۷۱۷۳۸۸۳ پشاور: ۵۲۲۳۸۱۵—۵۲۲۶۱۱۵ راولپنڈی: ۵۱۳۰۲۲۳

## اس شمارے میں

۳	شہید حکیم محمد سعید	زندگی میں عمل کی اہمیت	دین و دانش
۵	ادارہ	جدید تحقیقات و معلومات	صحت کے نئے نکتے
۸	پروفیسر ڈاکٹر سید اسلام	امراض سرما	
۱۰	شہید حکیم محمد سعید	قلب کے مريضوں کے لیے چھٹے شہری اصول	ایک نادر تحریر
۱۳	ڈاکٹر سیدہ صدف اکبر	ڈینگلی مughر سے خوف زدہ ہوں	
۱۷	سید رشید الدین احمد	میں الملوک ہوں	
۱۹	ڈاکٹر سعدیہ طارق	ابتدائی بجٹی امداد کی اہمیت و افادیت	
۲۰	شیخ عبدالحیم عابد	نمونیا۔۔۔ بچوں کا قاتل	
۲۳	مطلوب خاں	چھوٹی سبز لالا پچھی کو بھی آزمائیے	
۲۵	پروفیسر ایم۔۔۔ زمان شیخ	کچھ ڈیا بیس کے بارے میں	
۲۸	مولانا وحید الدین خاں	پھر کا سبق	رموزِ حیات
۲۹	مالٹا۔۔۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے قدرتی تھفہ	حکیم راحت شیم سوہنروی	
۳۱	ایم۔۔۔ شفیق احمد	شلجم کے فائدے	
۳۳	ظل ہما	مولی۔۔۔ ریقان کی دشمن	
۳۷	نسرین شاہین	موباکل فون کا زیادہ استعمال مضرِ صحت	
۴۰	پیاریاں، غذا میں اور پرہیز		
۴۲	عمران سجاد	چکلیاں	صحت افزا ادب
۴۵	ہمدرد فری موبائل ڈپنسری		
۴۷	عمران سجاد	ادب کی شاہ کار کتابوں پر تبصرہ	انتقاد

## زندگی میں عمل کی اہمیت

شہید حکیم محمد سعید

پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم مجسم عمل تھا اور اپنا کام خود اپنے وسیط مبارک سے کیا کرتے تھے۔ اس میں آپؐ کو نہ کوئی تکلیف ہوتی تھی اور نہ آپؐ اپنے ہاتھ سے اپنا کام کرنے میں شرمتاتے تھے۔ اپنے پھٹے ہوئے کپڑے خودی لیتے تھے۔ بکریوں کا دودھ خود کا لیا کرتے تھے۔ آپؐ کے جو تے نوٹ جاتے تو اپنے ہاتھ سے گانٹھ لیتے۔ غرض دوسروں کو تکلیف دینے کے بجائے اپنا کام خود کرنا پسند فرماتے۔ آپؐ کے خادم حضرت انسؐ فرماتے ہیں کہ میں نے آپؐ کی خدمت اتنی نہیں کی، جتنے آپؐ نے میرے کام انجام دیے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم بازار سے سو اسفل خود لے آتے، جھاڑو خود دے لیتے، گھر کے دوسرے کاموں میں بھی گھروں کا سامنہ دیتے اور ہاتھ بناتے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: ”مجھے شیخی کی باتیں پسند نہیں ہیں۔“ ایک بار آپؐ گھر کی مرمت کر رہے تھے کہ دو اصحاب آئے۔ حضورؐ کو کام کرتا دیکھ کر وہ دونوں حضرات بھی مرمت کے کام میں شریک ہو گئے۔ کام ختم ہوا تو آپؐ نے ان دونوں کے لیے دعا فرمائی۔

ایک سفر کے دوران صحابہؐ کو کھانا تیار کرنا پڑا۔ سب صحابہؐ نے ایک ایک کام بانٹ لیا۔ جنگل سے ایدھن ہٹوکر لانے کا کام حضورؐ نے اپنے ذمے لیا۔ صحابہؐ نے عرض کیا: ”یا رسول اللہ! یہ کام بھی ہم آپؐ کے غلام کر لیں گے۔“ دونوں عالم کے سردار نے فرمایا: ”مجھے یہ پسند نہیں ہے کہ میں خود کو تم لوگوں سے الگ رکھوں یا اپنے کو بڑا سمجھوں۔ خدا اس بندے کو پسند نہیں کرتا، جو اپنے ساتھیوں سے اپنے کو بڑا شمار کرتا ہو۔“ تاج دار و مدینہؐ کو معمولی لوگوں کے کام کرنے میں بھی کوئی عارضہ تھا۔ مدینے کی لڑکیاں آتیں اور عرض کرتیں:

زندگی میں عمل کی اہمیت اسی سے واضح ہے کہ عمل کے بغیر زندگی کا تصور ہی ممکن نہیں۔ زندگی حرکت و عمل کا دوسرا نام ہے اور بے عمل یا جمود کا دوسرا نام موت۔ عمل سے زندگی بنتی بگزتی ہے۔ زندگی جنت بھی عمل سے بنتی ہے اور اس کو جہنم بھی عمل ہی بناتا ہے۔ انسان اپنے عمل سے اپنے لیے جنت اور جہنم دونوں بنا سکتا ہے اور بناتا ہے۔ عمل نہ ہو تو زندہ رہنا محال ہو جائے۔ جام زندگی کے دوام کا راز گردش پیغم میں پوشیدہ ہے۔ بے عمل نہ صرف انسان کو سُست، کاہل اور کم زور بناتی ہے، بلکہ بے یقین اور بزدل بھی بنا دیتی ہے۔ اس کے عکس عمل انسان کو مستعد، معتمد اور معزز بناتا ہے۔ باغل اور محنتی لوگوں کو اپنی ذات پر بھروسہ اور اعتماد ہوتا ہے۔ یہ اعتماد ان سے بڑے بڑے کام انجام دلوتا ہے اور ان کو ترقی اور خوش حالی کے زینے پر چڑھاتا ہے۔ صرف خود اعتماد آدمی ہی کوئی کارنامہ انجام دے سکتا ہے۔ جس شخص کو اپنے آپ پر اور اپنی قوتوں پر اعتماد نہ ہو، وہ کوئی کام یا بھی حاصل نہیں کر سکتا۔ عمل نہ کرنے سے انسان میں ایک قسم کی مالیوی اور بزدلی پیدا ہو جاتی ہے، جو اس کے جسم و جاں کو مزید زنگ لگادیتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ سست ہو جاتا ہے اور پھر اس کے لیے کوئی کام خوبی اور سلیمانی سے انجام دینا مشکل تر ہو جاتا ہے۔ مالیوی اور بزدلی انسان کے ارادوں کو بے جان اور حوصلوں کو پست اور روح کو پُر پُردہ کر دیتی ہے۔

عمل کا عادی انسان اپنے کسی کام کے لیے دوسرے کا محتاج نہیں ہوتا۔ وہ اپنا کام خود کرتا ہے اور اس کی خوبی حاصل کرتا ہے۔ اس طرح اس کو نہ صرف یہ کہ دوسروں کا شرمدہ احسان نہیں ہونا پڑتا، بلکہ وہ مرت عمل بھی حاصل کرتا ہے۔ ہمارے سرکار اور

اور جیسا عمل وہ کرے گا، اتنا اور ویاہی بدلہ وہ پائے گا۔ اس کے بعد پھر اس کو عمل کا موقع نہ ملے گا۔ اس مہلت زندگی میں انسان کو یہ سمجھ کر عمل کرنا چاہیے کہ میرا ہر کام، میری ہر سی اور ہر حرکت اپنا ایک اثر چھوٹے گی اور اسی کے مطابق مجھے بعد کی زندگی میں اچھایا برنتیج ملے گا۔ مجھے جو کچھ ملے گا، وہ میرے اعمال کا بدلہ ہو گا۔

قرآن حکیم بھی ہمیں یہی تعلیم دیتا ہے:

”پس جو شخص ذرہ برا بر یک عمل کرے گا، اس کا نتیجہ دیکھ لے گا اور جو شخص ذرہ برا بر اعمال کرے گا، وہ اس کا نتیجہ بھی دیکھ لے گا۔“ (الزلزال: ۷-۸)

اس آیت میں اللہ تبارک و تعالیٰ نے بہت صاف الفاظ میں فرمادیا ہے کہ جو شخص جیسا عمل کرے گا، اس کی جزا یا سزا اس کو ضرور ملے گی۔ جو جیسا بولے گا، ویسا ہی کاٹے گا۔ عمل کا رد عمل ضروری ہے۔ کوئی شخص بُر اعمال کر کے یہ نہ سمجھے کہ اس کے انجام سے وہ بچ جائے گا۔ جس طرح جھیل میں پتھر پھینکا جائے تو وہ پانی کو ضرور متھر کرتا ہے، اسی طرح انسان کا عمل اپنے اثرات و متأثراً ضرور چھوڑتا ہے۔ سورہ نمل کی آیات (۹۰-۹۱) میں فرمایا گیا ہے:

”قیامت کے دن جو کوئی یک عمل لے کر آئے گا، وہ اس سے بہتر جزا پائے گا اور وہ امن سے رہے گا اور جو شخص بُرے اعمال لے کر آئے گا تو وہ آگ میں جھونکا جائے گا۔ کیا تم سمجھتے ہو کہ تھیں تمہارے اعمال کے سوا کسی اور چیز کا بدلہ دیا جائے گا۔“

اس ارشاد الہی سے یہ امر بالکل واضح ہو جاتا ہے کہ حساب کے دن اور آخرت میں جزا اور سزا کے لیے صرف اعمال کی بنیاد پر ہی فیصلہ کیا جائے گا۔ دولت، عزت، شہرت، حکومت، نسل، نسب، غرض کوئی چیز کام نہیں آئے گی۔ اگر انسان کے اعمال اس کے ساتھ نہ ہوں، جیسا کہ حضور نے اپنی صاحبزادی حضرت فاطمہ اڑھر پر واضح فرمایا تھا کہ قیامت کے دن میں تمہارے کسی کام نہ آؤں گا، بلکہ تمہارے اعمال تمہارے کام آئیں گے۔

☆☆☆

”یا رسول اللہ! ہمارا یہ کام ہے!“

آپ فوراً اٹھ کر ہوتے اور ان کا کام کر دیتے۔ ایک بار نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے دیکھا کہ ایک غلام بیماری کی حالت میں اپنے آقا کے ڈر سے آتا پیس رہا ہے اور روتا بھی جا رہا ہے۔ آپ اس کو ہٹا کر خود آتا پیسے بیٹھ گئے۔ آتا پس گیا تو فرمایا:

”آئینہ بھی ضرورت پڑے تو مجھے بلا لینا۔“

اسی طرح ایک بوڑھا غلام اپنے آقا کا باغ سپیخ رہا تھا۔ آپ نے دیکھا کہ کوئی سے پانی نکالنے میں اس ضعیف غلام کے ہاتھ کا ناپ کا ناپ جاتے ہیں۔ آپ نے اس سے ڈول لے کر پانی بھرنا شروع کر دیا۔ جب کام پورا ہو گیا تو ہمارے آقا نے نام دار نے اس غلام سے ارشاد فرمایا:

”دیکھو، جب کبھی تھیں مدد کی ضرورت ہو، مجھے خر کرنا۔“

یہ تو چند مثالیں اور چند واقعات ہیں، جو یہ بتانے کے لیے میں نے آپ کی خدمت میں عرض کیے ہیں کہ عمل و محنت کی اہمیت کا اظہار رسول خدا نے اپنے عمل سے بھی فرمایا ہے اور ہمارے لیے ایک نمونہ چھوڑا ہے، ورنہ حقیقت یہ ہے کہ حضور اکرمؐ کی ساری زندگی عزم و عمل، سی و جہد اور استقلال و ثبات قدی کا نمونہ ہے۔ آپ نے جب دینِ حق کی اشاعت و تبلیغ شروع کی تو ہر طرف سے مخالفت کا طوفان اٹھ کھڑا ہوا اور دشمنوں کی ریشہ دوامیوں اور مخالفتوں نے گھیر لیا۔ آپ نے سی و عمل سے منہ نہ مورٹا اور مستقل مزاجی کے ساتھ اپنے کام میں لگے رہے، یہاں تک کہ مصائب کے تمام بادل چھٹ گئے اور مخالفتوں کے سب پہاڑ راہ سے ہٹ گئے۔ مقصد کی لگن اور اس کے لیے مسلسل عمل اور سی پیہم انسان کو دیر سویر کام یابی اور شادمانی سے ہم کنار کر دیتی ہے اور مشکلات سے نجات مل جاتی ہے۔ کام یاب افراد اور زندہ اقوام کا یہی طریقہ ہے۔ یہ دنیادار العمل ہے اور سی و جہد کی جگہ ہے۔ جب تک انسان زندہ ہے، اس کو عمل کرنے کی مہلت ملی ہوئی ہے۔ جتنا

# صحت کے نئے نکتے

جو افراد میں میں ان مشروبات کی صرف تین یا چار بولٹیں پینے ہیں، ان میں ایک فی صد موت کے خطرات ہوتے ہیں۔ جو افراد بھتے میں دو سے پھر بولٹیں پینے ہیں، ان میں موت کے خطرات بچھنے میں جب کہ روزانہ دو سے زیادہ بولٹیں پینے والوں میں موت کے خطرات ۲۱ فی صد ہوتے ہیں۔

تحقیق کاروں نے بتایا کہ مردوں کی نسبت خواتین میں قبل از وقت موت کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ جو خواتین روزانہ مذکورہ مشروبات کی دو یا اس سے زیادہ بولٹیں پینی ہیں، ان میں دل کے عارضے کے خطرات ۳۱ فی صد ہوتے ہیں۔ مشروبات کی بولتوں میں جتنا اضافہ ہوتا جائے گا، عارضہ دل کا خطرہ وہ فی صد بڑھتا جائے گا۔

## خون کے ٹیسٹ سے ازائسر کی تشخیص آسان

اگر ابتدائی مرحلے ہی میں سرطان کی تشخیص ہو جائے تو علاج کر کے اسے ختم کیا جاسکتا ہے، اسی طرح سے مرض نیyan (ازائسر) کی تشخیص بھی ابتدائی میں ہو جائے تو اس کا ازالہ ممکن ہوتا ہے۔ امریکا اور جرمنی کے سائنس دانوں نے دو اہم ترین ٹیسٹ وضع کیے ہیں، جو علاحدہ علاحدہ کروائے جاتے ہیں، جن کی مدد سے ابتدائی مرحلے ہی میں مرض نیyan کی تشخیص ہو جاتی ہے، اگر اس کی تشخیص میں دیر ہو جائے تو یہ پچیدگی اختیار کر لیتا اور فتوہ دماغ میں تبدیل ہونے لگتا ہے۔ اسے ۵۰ سے ۶۰ برس کی درمیانی عمر میں ہونے والا خلی دماغ بھی کہتے ہیں۔

مذکورہ ٹیسٹوں کی روپریوں کی مدد سے معالج کے لیے نہ صرف طریقہ علاج وضع کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے، بلکہ مرض کی

## چھاتی کے سرطان میں نئی پیش رفت

برطانیہ کے ایک تحقیقی ادارے نے چھاتی کے سرطان میں مبتلا خواتین کے لیے دو ادویہ کو ملا کر ایک مرکب تیار کیا ہے۔ ان ادویہ کے نام (TRASTUZUMAB) (HERCEPTIN) اور (LAPATINIB) (TYVERB) ہیں۔ چھاتی کے سرطان میں مبتلا خواتین کو گیارہ روز تک جب یہ مرکب کھلایا گیا تو اسی میں مبتلا نے محسوس کیا کہ ان کی چھاتی کی رسولیاں کافی سکڑ گئی ہیں، لیکن جب یہ مرکب دوسری خواتین کو کھلایا گیا تو ان کی رسولیاں بالکل غائب ہو گئیں، یعنی ادویہ کے مرکب نے خواتین پر مختلف مفید اثرات مرتب کیے۔ اس طرح مذکورہ خواتین جاہی سے محفوظ رہیں۔ ادویہ کا یہ مرکب چھاتی کے سرطان میں گرفتار خواتین کے لیے بہت موثر ثابت ہو رہا ہے۔

## دشمنِ صحت مشروبات

ہارورڈ یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق وہ افراد جو کوala مشروبات پینے کے عادی ہوتے ہیں، ان کی زندگی ان وقت سے پہلے ہی ختم ہو جاتی ہیں اور یہ افراد خاص طور پر دل کے امراض میں ضرور بیٹلا ہوتے ہیں۔ کاربن ڈائی اوسائٹ اور بغیر کاربن ڈائی اوسائٹ والے مشروبات، پھلوں سے تیار کردہ بہت زیادہ شکر والے مشروبات، تو انہی بخش مشروبات (ازبی ڈرنس) اور کھلاڑیوں کے لیے تیار کیے گئے خاص مشروبات پینے سے جسم میں شکر کی مقدار میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ مشروبات جتنے زیادہ پیے جاتے ہیں، اتنا ہی قل از وقت موت کا خطرہ بڑھتا ہے۔

بڑی بویوں کا قہوہ پیتے ہیں، وہ چلد کے سرطان اور قانچ سے محفوظ رہتے ہیں۔ یہ ایک کرہتی مشروب ہے، جو کئی امراض سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ جو فرد روزانہ دوپیاں قہوہ پیتا ہے، وہ اضھال و افردگی (ڈپریشن) سے محفوظ رہتا ہے، جب کہ روزانہ قہوہ کی چار پیالیاں پینے والا فرد غرہہ قدامیہ (پروٹیٹ گلینڈ) کے سرطان کے خطرے سے ۶۰ فیصد بچا رہتا ہے۔

### بالوں سے جویں ختم کرنے کا طریقہ

گھر میں کسی فرد کے بالوں میں جویں ہو جائیں تو پریشان نہ ہوں۔ جویں ختم کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے: ایک لیموں لے کر اس کو درمیان سے کاٹ کر دوٹکر کر لیں۔ پھر انھیں آہستہ آہستہ بالوں میں رکھیں، تاکہ اس کا رس بالوں کی جڑوں تک پہنچ جائے۔ اسے دو گھنٹے تک بالوں میں لگا رہنے دیں۔ نیم کے پتوں کو پانی میں خوب آبال لیں، جب پانی نیم گرم ہو جائے تو اس سے سرد ہوئیں، لیکن یہ احتیاط کیجیے کہ پانی آنکھوں میں نہ جائے۔ اس طرح جو دن کا مکمل خاتمہ ہو جائے گا اور بالوں میں چک بھی آجائے گی۔ اگر یہ طریقہ مشکل لگے تو بازار سے دافع جویں (ANTILICE) شیپو خرید لیجیے، اس سے بھی جویں ختم ہو جاتی ہیں۔

### مزمون قبض سے کیسے چھکارا پائیں؟

جو افراد مزمون قبض میں بیٹلا رہتے ہیں، ان کا مزاد بھی پڑھتا ہوتا ہے۔ مزمون قبض بڑا ہمیلا ہوتا ہے، یہ آسانی سے نہیں جاتا، لیکن اگر طرز زندگی تبدیل کر لیا جائے اور روزانہ تازہ سبزیاں کھائی جائیں تو اس سے جان چھڑائی جاسکتی ہے۔ ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ صبح سویرے اٹھ کر دو گلاس پانی نہار منہ میٹیں۔ صبح ناشستے میں آدھا گلاس نارنگی کا رس میٹیں یا ایک چاۓ کا چچڑی میون کا میٹ میٹیں۔ امرود کے موسم میں روزانہ دو تین امرود کھائیں۔ رات کا کھانا

شدت بھی کم کی جاسکتی ہے۔ جب مرض نسیان کی تشخیص ہو جاتی ہے تو معانج مریض کو طرز زندگی تبدیل کرنے کی ہدایت کرتا ہے، ادویہ میں رڈو بدل کرتا ہے اور مفید مشورے دیتا ہے۔ اس طرح مریض جلد مرض نسیان سے چھکارا حاصل کر لیتا ہے۔

### اللہ ہی اللہ کیا کرو

ہالینڈ کے ماہرینِ سحت کے مطابق جو لوگ اضھال و افردگی (ڈپریشن) اور ڈھنی دباؤ (اسٹریس) میں بیٹلا ہوتے ہیں، انھیں لفظ ”اللہ“ کا زیادہ سے زیادہ ورد کرنا چاہیے۔ یہ ورد بہت سے نفسیاتی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ایک ماہر نفسیات نے بتایا کہ ”اللہ“ کا لفظ نفسیاتی ڈھنی امراض کا خاتمہ کرنے میں بے حد موثر ثابت ہو چکا ہے۔ جب بھی ذہن پر مایوسی، بے بی، لاچارگی اور بجوری کی کیفیات طاری ہوں، ”اللہ“ کا ورد شروع کر دیجیے، منفی کیفیات فوراً ختم ہو جائیں گی اور آپ خود کو ہشاش بشاش اور تازہ دم محسوس کریں گے۔ لفظ ”اللہ“ میں بے پناہ طاقت ہے۔

### زیرہ گردوں کے لیے اچھا ہے

اگر آپ کھانوں میں زیرے کا بھی کبھار استعمال کرتے ہیں تو یہ عادت ترک کر دیجیے اور اپنی غذاوں میں زیرے کو زیادہ سے زیادہ شامل کیجیے۔ زیرے میں لحمی (پروٹین) اور فولاد کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اسے کھانے سے ہائی کا نظام بہتر ہو جاتا ہے اور خون سے فاسد مادے بھی خارج ہو جاتے ہیں۔

زیرہ گرکو صاف رکھتا، ہضم و جذب کے نظام کو درست کرتا اور سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔ زیرہ کھانے سے گردے صاف ہو جاتے ہیں اور کولیسٹرول کی بڑی ہوتی سطح بھی کم ہو جاتی ہے۔

### ناشستے میں قہوہ نوش کیجیے

ایک جدید تحقیق کے مطابق جو افراد ناشستے میں

پیشاب میں لجیے (پروٹین) کے اخراج کی شکایت رونما ہوتی ہے، جو وضع حمل کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات حمل کے دوران یہ شکایت آئندہ زندگی میں بلڈ پریشر کے لاحق ہونے کی علامت ثابت ہوتی ہے، اس لیے زچگی کے بعد اس پر نظر رکھنا ضروری ہوتا ہے۔ اس ٹھمن میں گردوں کا ٹیسٹ کروانا چاہیے، تاکہ یہ اندازہ لگایا جاسکے کہ حمل کے دوران اس تکلیف کی وجہ سے گردوں کو کوئی نقصان تو نہیں پہنچا ہے۔ اگر طویل عرصے تک پیشاب میں لجیے کا اخراج ہوتا رہے تو یہ یقیناً گردے کے کسی مرض کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

گردوں کو لجیے کے اخراج سے نقصان نہیں پہنچتا۔ گردوں اسے جنم کھتے ہیں، لیکن اگر طویل عرصے تک اخراج رہے تو اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ گردوں میں کوئی خرابی ہے۔ اس کی وجہ بلڈ پریشر کی شکایت بھی ہو سکتی ہے یا ہو سکتا ہے کہ گردوں پر درم آ گیا ہو اور وہ تدیے (انجیکشن) کا شکار ہو چکے ہوں۔ ایسی صورت حال میں فوراً معانیج سے مل کر علاج شروع کر دینا چاہیے، اس میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔

### انگوٹھا چونے سے فائدہ

انگوٹھا چونے والے بچے حتیت (الرجی) کا شکار ہونے سے محفوظ رہتے ہیں۔ انگوٹھا چونے کے عمل میں بچوں کا جراحتیم سے واسطہ پڑتا ہے، جس کی وجہ سے ان کی مدافعتی قوت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نیزی لینڈ میں کی گئی تحقیق میں سائنس دانوں نے یہ بات بتائی ہے، تاہم تحقیق کے نگران نے کہا کہ اس کے باوجود والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کے ہاتھ صاف سترے رکھیں اور بالغ بچوں کو یہ ضرور سکھانا چاہیے کہ وہ کھانے سے پہلے، بعد میں اور بیت الخلاسے باہر نکلنے کے بعد اپنے ہاتھ صابن سے ضرور ھوئیں۔

کھانے کے بعد دو آڑو کھائیں۔ سوتے وقت آدھے گلاں نیم گرم پانی کے ساتھ تین چار کھویریں ضرور کھائیں۔ چند دنوں میں قبض سے نجات مل جائے گی۔

### صحت مندر ہنے کا نسخہ

نطرت کے اصول نہایت سادہ ہیں۔ ان پر عمل کرنے کے یہ معنی ہیں کہ آپ اپنی صحت کی حفاظت کرتے ہیں۔ عشا کی نماز کے بعد رات کو جلد سونا، صبح نیکی اذان سے قبل بیدار ہونا، سادہ غذا کیں اتنی کھانا، جتنی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، تاہمہ ہوا میں سانس لینا، سورج کی روشنی کو جسم پر پڑنے دینا اور روزانہ صبح ہلکی ورزش کرنا، یہ سب نطرت کے مقرر کردہ اصولی صحت ہیں، جن کی پابندی کر کے ہی انسان تدرست رہ سکتا ہے۔

### بلیاں بھی ایڈز کا شکار

کیلی فورنیا کے ایک ماہر حیوانات کے مطابق انسان کی طرح بلیاں بھی ایڈز کے مرض کا شکار ہوتی ہیں۔ ان میں یہ مرض ”ایف-چار“ (F-4) نامی وارس کے ذریعے پھیلتا ہے۔ اس وارس کی وجہ سے بلیوں کے جسموں میں امراض سے لڑنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ انسانوں کو اپنی پیٹ میں لینے والا وارس بھی بلیوں کے وارس جیسا ہی ہوتا ہے، لیکن ماہرین کی رائے میں یہ انسانی وارس سے زیادہ قدیم ہے۔ بلیوں میں یہ وارس صرف اس وقت پھیلتا ہے، جب اس میں بھلا بلیاں دوسری بلیوں کو کاٹ لیتی ہیں۔ ان کے نوکیلے تیز دانت بالکل بیکر (انجکشن) کی سوئی کی طرح یہ وارس بلیوں کے جسموں میں داخل کر دیتے ہیں اور حکن ایک دفعہ کا کاٹا ہی کافی ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے حیاتیاتی اعتبار سے یہ وارس انسانی جسم میں منتقل نہیں ہوتا۔

### حمل کے دوران پیشاب میں پروٹین کا اخراج

حمل کے دوران بلڈ پریشر میں اضافے کے علاوہ

# امراض سرما

پروفیسر ڈاکٹر سید اسلم

الیف آری پی (ایئنہر) الیف اے سی ای (امریکا)

نہ ہو، یہ سات آٹھ دن میں آپ سے آپ ٹھیک ہو جاتے ہیں، بشرطے کہ اندر ورنی طور پر بندیا دی کم زوری یا دیگر ہمراہی امراض کے سبب پچیدگی پیدا نہ ہو گئی ہو، اس لیے وہ لوگ جن کو دل اور پھیپھیوں کی دلگی تکلیف رہتی ہے یا ٹھنڈ کے سبب زیادہ بیمار ہو چکے ہیں اور وہ چھوٹے بچے اور سن رسیدہ اشخاص جو ظاہر ہے کہ کم زور ہوتے ہیں، وہ ان امراض میں زیادہ بیٹھا ہوتے ہیں۔ چوں کہ زیادہ تر لوگوں میں یہ آپ سے آپ ٹھیک ہو جانے والے امراض ہیں، اس لیے امریکیوں کا یہ قول کسی حد تک درست ہے کہ اگر ٹھنڈ کا علاج کیا جائے تو یہ ایک بفتہ میں ٹھیک ہو جاتی ہے، اگر نہ کیا جائے تو سات دن میں مرض جاتا رہتا ہے۔

اس گروہ امراض کا ایک رکن انفلوئنزا بھی ہے، انفلوئنزا پر معنی اثر۔ انفلوئنزا اور عام نزلہ و زکام کی علامات میں کوئی واضح فرق نہیں ہوتا۔ چوں کہ یہ بھی واہرے کی وجہ سے ہوتا ہے، اسی لیے ناک و حلق کی نرم جھلکی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ انفلوئنزا کا خطرہ اس وقت زیادہ ہوتا ہے، جب یہ وبا کی شکل میں آتا ہے، خصوصاً جب یہ عالمی وبا ہو۔ گواں زمانے میں اس حالت وبا میں اس قدر راموات نہیں ہوتیں، جس قدر ماضی میں ہوتی تھیں، مگر وہ با کثیر حصہ آبادی کو ضرور متاثر کرتی ہے اور ایک ہی وقت میں ملک و قوم کا زیادہ حصہ بدحال ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے دوسرے طبقی، معاشی اور دیگر مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

انفلوئنزا کی وبا کیں ابتدائی تاریخ سے نازل ہوتی رہی ہیں۔ گزشتہ چار سو سال میں تقریباً تیس بڑی عالمی وبا کیں انفلوئنزا

کھانسی، نزلہ، زکام اور فلو کا تعلق امراض کے اس گروہ سے ہے، جو سر دیوں میں آپنے ہیں۔ ان سب کی علامات زیادہ تر یکساں ہوتی ہیں، ان سب میں جو قدیم تر ہے، وہ یہ ہے کہ ان کا وارپالائی تیسی مقامات یعنی ناک، کان اور حلق وغیرہ پر پڑتا ہے۔ چوں کہ یہ سب ہم کو کبھی نہ کہی ہوئے ہیں، اس لیے ان کو بے آسانی پہچاننا جاسکتا ہے، قل اس کے کہ ان کی صحیح وجہ کا علم ہو یہ آپ سے آپ درست بھی ہو جاتے ہیں۔ ان کی تشخیص کے لیے بلغم، خون اور پیشاب وغیرہ کے ٹیسٹ کرنے کا بھی عموماً کوئی فائدہ نہیں ہوتا، حال آنکہ یہ رواج بہت ہے۔ یہ بات خوش آبیند ہے کہ ان کے کوئی دوسرے عوائق نہیں ہوتے، جب ایک مرتبہ انسان صحت یا بہو جاتا ہے تو یہ یاد بھی نہیں رہتا کہ یہ کبھی ہوئے بھی تھے۔ چوں کہ ان کے اس باب کا یقین علم نہیں، اس لیے ان کا ہاتھی علاج معلوم ہے اور نہ ان کے لیے کوئی خاص طریقہ ستد باب ہے۔ ان میں اکثر کالیف کا باعث واہرے ہوتا ہے، جو انہائی چھوٹا کیڑا ہے، جو عام خردیوں سے بھی نہیں دیکھا جاسکتا۔ انہائی ناک ٹرف میں اور حناتس ٹیسٹوں کے باوجود صرف نصف سے بھی کم مریضوں میں ان کیڑوں کا پتا چلتا ہے، جو امراض سرما کا باعث ہوتے ہیں۔

ان امراض کی عام شکایات میں چھینگیں، ناک سے ریزش اور کبھی کبھی ناک کا بند ہونا، سوزش حلق، کھانسی، گردنی طبع، حرارت و بخار اور عام نقاہت شامل ہیں۔ ان علامات کی وجہ اس مخلیں فرش کی سوزش اور روم ہے، جو بالائی تیسی اقیم یعنی ناک، کان اور حلق وغیرہ میں بچھا ہوا ہے۔ ان امراض کا خواہ علاج ہو یا

دافع بخار، کھانی کے ثابت، سوکھنے اور ناک میں ڈالنے والی ادویہ اور نیم گرم مشروبات مفید ہیں۔

ہر گھر میں ٹھنڈے کے علاج کے لیے کچھ خاندنی نہیں، مثلاً جوشاندہ وغیرہ ہوتے ہیں، ان کو استعمال کرنے میں کچھ مضافات نہیں۔ بچہاں بھی لیا جاسکتا ہے، اس کا طریقہ یہ ہے کہ گرم آلتے ہوئے پانی کی کیتی سے جو بھاپ اٹھتی ہے، اس کو سانس کے ساتھ ناک کے راستے اندر کھینچا جائے، اس سے زم چھلیوں کی بکور ہوتی ہے، اس میں **بنزین** (TINCTURE BENZOIN) کے قطرے بھی بھی مشورے سے ڈالے جاسکتے ہیں۔ نیم گرم شور با اور پانی بہ کثرت پیا جائے، اس لیے کہ پانی غنوقتی امراض میں مصنفی خون ہے۔

**گوان** امراض میں ضد حیوی ادویہ (ایٹنی بائیکس) کھانے کا رواج ہے، لیکن یہ بات ہر ایک کو معلوم ہونی چاہیے کہ کوئی ایسی ضد حیوی دوا آج تک دریافت نہیں ہوئی، جس سے ان امراض کا عرصہ ضرور کم ہو جائے یا یہ امراض رک جائیں، اس لیے ان ادویہ کو اس مقصد سے قبل از مرض کھانا، تاکہ مرض رک جائے صحیح نہیں، نہایت چھوٹے کم زور پر بچوں اور دل پھیپھرے کے مریضوں کو ٹھنڈا جلد لگتی ہے، اُن کو ادویہ عموماً دی جاتی ہیں۔

جن لوگوں میں غرفت، حلق سے اُتر کر سینے پر گرے اور پھیپھرے متاثر ہو جائیں کہ ابتدائی بیماری طویل ہو جائے، پیلا بلغم آتا رہے، طبیعت میں گرفتی رہے اور سینے کا ایکس رے کرانے پر پھیپھرے اور کی خرابی کا پتا چل تو ایسے بیماروں کو یہ ادویہ دی جاسکتی ہیں۔ اصل علاج یہ ہے کہ مریض کو حوصلہ اور اطمینان دلایا جائے۔ بیمار کے علم میں یہ بات لائی جائے کہ عرصہ مرض صرف چار پانچ روزہ ہے، اس دوران میں وہ صبر کرے، آرام کرے، سردی سے بچے، اچھی غذا کھائے، جس میں تلی ہوئی، کھٹی اور ریفریگریٹر میں رکھی ہوئی ٹھنڈی چیزیں شامل نہ ہوں۔ مزید احتیاط یہ کہ کپڑوں سے جسم کو پوری طرح ڈھکیں، موزے، جو تے مناسب ہوں، گلابنہر ہو اور آستینیں پوری ہوں۔

کے باعث آئی ہیں۔ معمولی قسم کی وبا میں تو ہر دو تین برس بعد آتی رہتی ہیں اور انسانی جانوں کا اٹلاف اور مالی نقصان کرتی رہتی ہیں۔ انفلوئزا اور س (انہائی چھوٹا کیڑا) ۱۹۳۳ء میں دریافت ہوا تھا۔ اب اس کی تین اقسام ہیں: الف، ب، ج، جن میں الف سب سے زیادہ خبیث ہے اور تمام عالمی وباوں کا ذمے دار ہے۔ ب اور ج بالترتیب اپنی شدت میں کم ہوتے ہیں۔ جب ایک مرتبہ وباً فلو ہو جائے تو تمام مقامی آبادی میں فلو کے خلاف قوتِ مدافعت دو تین برس تک رہتی ہے۔ ہر شخص میں فلو کے خلاف ایک انفرادی مراجحت بھی ہوتی ہے، اس لیے بہت سے ایسے لوگ دیکھنے میں آتے ہیں، جن کو کبھی فلو نہیں ہوا اور ایسے بھی جن کو اکثر ہوتا رہتا ہے۔

اس قسم کے امراض کی آمد کا زمانہ ابتدائے موسم سرما ہے، جو پہلے بچوں میں اس کے بعد گھر کے بڑوں میں ہوتے ہیں۔ وبا کے زمانے کے علاوہ نزلے اور فلو میں تمیز کرنا طبیب کے لیے بھی مشکل ہوتا ہے اور اس سے کوئی فرق بھی نہیں پڑتا، گوپض اشارے ایسے ہوتے ہیں کہ انفلوئزا کا شک ہونا چاہیے، اس لیے کہ انفلوئزا اچاک ہوتا ہے اور بعض دفعہ تو وہ ساعت بیانی جاسکتی ہے کہ جب تکلیف شروع ہوئی تھی۔ انفلوئزا میں اعضا ٹکنی ہوتی ہے، سروکمر میں درد ہوتا ہے، تھی۔ انفلوئزا میں اعضا ٹکنی ہوتی ہے، سروکمر میں درد ہوتا ہے، کھانی خشک اور ہوتی ہے اور آنکھوں کے عقب میں دکھن ہوتی ہے، کھانی خشک اور بے چین کرنے والی ہوتی ہے، گو بعد میں سفید جھاگ دار بلغم آتا ہے۔ پسینا اس قدر آسکتا ہے کہ پکڑے شرابور ہو جائیں۔ انفلوئزا کی خاص بات بعد میں ہونے والی اداسی و افرادگی اور سخت نفاحت ہے۔ بعض دفعہ بظاہر افاقت کے بعد مرض پھر عود کرتا ہے۔

یہ امراض جو نزلے زکام اور فلو کی شکل میں آتے ہیں، عموماً بے ضرر اور ایک مقرر عرصے میں آپ سے آپ ٹھیک ہو جانے والے ہوتے ہیں، اس لیے مشورہ یہ ہے کہ ان کا علاج ہلکی اور معمولی ادویہ سے کیا جائے اور جو وقتی مکالیف ہوتی ہیں، ان کا ازالہ مختلف طرح کیا جاسکتا ہے۔ طبی مشورے سے دافع درد،

# قلب کے مریضوں کے لیے چھ سُنہری اصول

شہید حکیم محمد سعید

گندگی سے پاک نہیں ہوتا۔

۲: خالص شہد کا کھانا امراض قلب میں مفید رہتا ہے۔ اگر آپ کو مستقل طور پر قبضہ رہتا ہے تو کبھی کبھار ہلاک جلاپ لینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس مقصد کے لیے بعض دیسی جڑی بوٹیوں کو تیز اور خراش پیدا کرنے والی دواؤں پر ترجیح دیجیے۔ اپنی غذا میں سلا دا اور دوسرا کچی تر کاریاں افراط سے شامل کیجیے، تاکہ آپ کو قبضہ نہ ہونے پائے۔ مستقل قبضہ امراض قلب کو بڑھانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

۳: اگر آپ سگرٹ پیتے ہیں تو اسے قطعی ترک کر دیجیے۔ تمباکو کا استعمال امراض قلب میں قطعی طور پر مضر ثابت ہوتا ہے۔ یہ کہنا آپ کو خوب سمجھ لینا چاہیے۔

۴: اپنے جسم اور طاقت کے مطابق ہر روز تھوڑی بہت ورزش ضرور کیجیے، ساتھ ساتھ جسم کو آرام بھی خوب دیجیے۔ اپنی نیند میں ہرگز ہرگز کم نہ آنے دیجیے۔

۵: امراض قلب میں شراب نوشی اور نشہ آور اشیا کا استعمال نہایت مضر ہوتا ہے۔ ان سب سے احتساب نہایت ضروری ہے۔

۶: شکر اور نمک کھانا کم کر دیجیے۔

## سادگی

علاج میں سادگی ملحوظ رکھیے۔ ہم لوگ نفسیاتی طور پر سادہ اور سستے علاج کی تائیر کے قائل نہیں ہوتے، لیکن یہی علاج اکثر اوقات مفید ثابت ہوتا ہے، مثلاً پانی پینا اور شہد کا کھانا بظاہر معمولی بات ہے، مگر پابندی سے اسے کھاتے رہنے سے مریض کو خاصاً افاقہ محسوس ہوتا ہے۔

دل کے صحیح فعل کی علامت یہ ہے کہ آپ کو اس کی آہٹ قطعی محسوس نہ ہو۔ اگر قلب کی حرکت میں کسی قسم کی بے ترتیبی ہوتی ہے، جسے آپ محسوس کر لیتے ہیں تو سمجھ لیجیے کہ اس کے عمل میں کوئی خرابی پیدا ہو رہی ہے۔ جن لوگوں کو بدستگی سے دل کا کوئی دورہ پڑھ کا ہے، وہ اس صوبت کو اچھی طرح جانتے ہیں اور نصف معانچ کا درجہ رکھتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ قلب کو صحیح حالت میں رکھنے کے لیے کیا احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہیں۔

قلب کے بعض مریضوں کو دل میں سخت درد محسوس ہوتا ہے۔ اگر چہ ایسے امراض کی بہت سی دوائیں نکل آئی ہیں اور قلب کے بڑے اچھے ماہر بھی پیدا ہو گئے ہیں، تاہم معانچ آپ کی اتنی مدد نہیں کر سکتا، جتنی آپ خود کر سکتے ہیں۔ بعض مریض احتیاطی تدابیر کی مدد سے عرطی کو پہنچنے میں کام یاب ہو جاتے ہیں۔

قلب کے مریضوں کے لیے چھ سُنہری اصول ذیل میں درج کیے جارہے ہیں۔ اگر وہ ان پر عمل کریں گے تو انہیں دوا کی ضرورت ہی نہیں پڑے گی:

۱: اپنے وزن پر نظر رکھیے۔ فرمہی اچھی چیز نہیں ہے۔ سیدھی بات یہ ہے کہ آپ کا جسم جتنا زیادہ کیم ہو گا، آپ کے قلب پر اتنا ہی زیادہ بار پڑے گا۔ اگر قلب کے کسی مریض کا وزن برابر بڑھتا جا رہا ہے تو اسے غیر معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔ قلب کے علاوہ دوسرے اعضا بھی فربی سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ اضافی چربی پھیپڑوں کی جھلکی کے چاروں طرف تجمع ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ جب سانس اچھی طرح نہیں آتا تو خون کو ضرورت بھرا کسی جن میسر نہیں آتی اور وہ

کھالی جائے۔ فاقہ کا مطلب یہ ہے کہ ہر قسم کی ٹھوس غذا سے مکمل اجتناب کیا جائے۔ فاقہ کے دوران صرف سادہ پانی یا پھلوں کے پتے رس کی اجازت دی جاسکتی ہے۔ کم زور مریض کو شروع میں ایک دن کا فاقہ بھی نہایت تکلیف دہ اور ناگوار محسوس ہو گا۔ اگر ایسا محسوس ہو تو اسے ناشتے پر تھوڑی سی کشمش دیجیے۔ اس طرح دوپہر اور شام کے وقت کچھ کشش کھلانی جاسکتی ہے۔ اس کے ساتھ بعض پھلوں کا رس بھی دیا جاسکتا ہے، لیکن اس میں پانی کی مقدار دافر ہونی چاہیے۔ شیرینی کے لیے اس میں تھوڑا سا شہد شامل کیا جاسکتا ہے۔

### شہد

کم لوگوں کو شہد کی افادیت و اہمیت کا صحیح اندازہ ہو گا۔ یہ بلاشبہ ایک حیرت انگیز غذاء ہے، جسم کے لیے بالعموم اور قلب کے لیے بالخصوص۔ اس کا کھانا بے بدл ہے، کیوں کہ یہ آسانی سے جزو بدن ہو جاتا ہے۔ اس سے ہماری آنٹوں میں کسی قسم کی خراش پیدا نہیں ہوتی اور اس کے اجزا فوری طور پر ہمارے نظام جسم میں شامل ہو جاتے ہیں۔ شہد سے ہمارے گردوں پر کسی قسم کا باری نہیں پڑتا۔ یہ ہلاک اور قدرتی قبض کشنا بھی ہے۔ اگر اسے سوتے وقت کھایا جائے تو اس سے نیند بھی اچھی آتی ہے۔ اگر مریض قلب ذیابیطس میں بیٹلا ہو تو شہد کھانے میں اعتماد اور احتیاط ضروری ہے۔

ہمارے ملک میں بعض بزم خود ماہرین قلب ایسے بھی ہیں، جو شہد اور عام شکر میں کوئی فرق محسوس نہیں کرتے۔ یہ لوگ وہ اکثرت کو بھول رہے ہیں اور مصنوعی غذاوں اور دواؤں پر وہا کرتے ہیں۔ حال آنکہ ایک معمولی عشق کا انسان بھی قدرتی اور مصنوعی فرق کو جانتا ہے۔ ان ماہرین کو برخود غلط سمجھنا چاہیے اور ان کو ان کے حال پر چھوڑ کر ہمیں قدرت اور قرآن پر کامل بھروسہ کرنا چاہیے، جس نے شہد کی تعریف کی ہے۔ ہمارا ایمان کسی مایہ قلب کی سائنس پرستی اور کوتاه عقل سے متزلزل نہیں

سادے پانی کے بھی اپنے بہت سے فائدے ہیں۔ مصقاً ہونے کے علاوہ وہ در دیسینہ (ANGINA) کے مریضوں کے لیے خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ گرم پانی سے خون کی شریانیں کھل جاتی ہیں اور مریض کو درد میں افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ مریض کو گرم پانی کے مب میں بخادیا جائے۔ اس طرح بلڈ پریشر بڑھ جائے گا، البتہ مریض کی کلاسیوں تک اس کے ہاتھ گرم پانی میں ڈبوئے جاسکتے ہیں۔ اس طرح خون کی شریانیں کھل جاتی ہیں اور در دیسینہ میں معتدہ کی پیدا ہو جاتی ہے۔

امراض قلب کے مریضوں کے لیے آرام نہایت ضروری ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض تجربہ کریں گے کہ لیٹنے سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اگر مریض کا دل ہر منٹ پر ۱۰۰ سے ۱۳۰ بار تک حرکت کر رہا ہے تو بستر پر دراز ہو جانے سے اس کی دھڑکن ۸۰، ۹۰، ۹۰ فی منٹ ہو سکتی ہے، یعنی ہر منٹ آپ کا قلب ۲۰۰ مرتبہ کم دھڑکے گا، گویا اسے ایک گھنٹے میں ۲۲۰۰ دھڑکنوں کی کفایت ہو جائے گی۔ اس طرح بہت سی تو انائی نئی جائے گی۔

اگر مریض کو لیکا یک دل میں درد محسوس ہو تو پہلا علاج یہ ہے کہ وہ فوراً بستر پر دراز ہو جائے۔ اگر سرچکرانا شروع ہو، تب بھی یہی ترکیب کرنی چاہیے۔ اس طرح قلب بے جا بار سے نئی جاتا ہے اور اسے ضروری آرام مل جاتا ہے۔

### مختصر فاقہ

دل کے کسی دورے یا در دیسینے کے بعد شفایا ب ہونے کے دوران مختصر فاقہ نہایت مفید رہتا ہے۔ اس قسم کی کسی بھی تکلیف کے بعد آپ کو محسوس ہو گا کہ آپ کی بھوک کم ہو گئی ہے۔ یہ نظری تھاںوں کے عین مطابق ہے کہ کم زوری کے عالم میں آپ کے معدے پر زیادہ بارہنہ پڑے۔

فاقہ کا مطلب یہ نہیں ہے کہ گوشت کے بجائے مچھلی

آخر میں یہ بتانا ضروری ہے کہ اپنے دوستوں کے ہونا چاہیے۔

ساتھ اپنی بیماری پر گفتگونہ کیجیے، خواہ آپ ہائی بلڈ پریشر میں بہتا ہوں، درد سینہ میں، شریانوں کی سختی میں یا سدہ قلبی میں۔ اس قسم کی گفتگو سے فائدہ تو کچھ نہیں ہوتا، البتہ سب کی ہمدردیاں اور اٹھاہار جیت آپ کو مایوسی میں ضرور بہلا کر سکتا ہے۔ اپنے دل سے یہ خیال کاں دیجیے کہ چوں کہ آپ امر ارض قلب میں بہلا ہیں، اس لیے آپ کو شفاف نہیں ہو سکتی۔ شفا قادر مطلق کے ہاتھ میں ہے اور اس کی رحمت سے مایوس ہونا کفر ہے۔ آپ مناسب احتیاط کے ساتھ مریض ہونے کے باوجود عمر طبعی کو پہنچ سکتے ہیں۔

اب دنیا بھر کے تحقیق کار اور معالج اس امر پر متفق ہیں کہ سگرٹ اور تباکو کا استعمال انسان کے لیے مضر ہے۔ سدہ قلبی (THROMBOSIS) اور درد سینہ کے مریضوں کو اس سلسلے میں احتیاط برتنی چاہیے۔ اگر سگرٹ نوشی ترک کر دینا ممکن نہ ہو، تب بھی اعتدال بہر حال نہایت ضروری ہے۔

شراب کا پینا اس لحاظ سے مضر ہتا ہے کہ اس سے شریانوں میں سختی پیدا ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو شراب سے اجتناب کرنا چاہیے۔

## دل کے لیے چار فائدہ مند غذا میں

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ سرخ غذا میں محتوی ہوتی ہیں، اس لیے کان میں جیاتین (وٹامن) اور مالٹھ تکسیدا جز (ANTIOXIDANTS) ہوتے ہیں، جو دل کو تقویت دیتے ہیں۔

ذیل میں ایسی چار سرخ غذاوں کا تذکرہ کیا جا رہا ہے، جو لازماً آپ کو کھانی چاہیں۔

### سیب

سیب میں پیکٹن (PECTIN) ہوتی ہے، جو جسم میں موجود چنانی کو کم کرتی اور اچھے کو لیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔ اس طرح سے فالج اور حملہ قلب کے خدشات کم ہو جاتے ہیں۔

### چندر

چندر میں چوں کہ نائٹریٹ پایا جاتا ہے، اس لیے یہ ان افراد کے لیے بہت مفید ہے، جو ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہوں۔ نائٹریٹ بلڈ پریشر اور کو لیسٹرول کو قابو میں رکھتا اور ان میں توازن پیدا کرتا ہے، اس لیے کہ یہی دونوں چیزیں حملہ قلب کا سبب بنتی ہیں۔ وہ افراد جو ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہوں، انھیں چاہیے کہ وہ ہر صبح چندر کے رس کا ایک گلاس ضرور پین۔

### رس بھری

رس بھری میں مینکنیز و افر ہوتی ہے، جو شریانی سوزش اور جلن کو گھٹاتی ہے۔ اس سوزش کی وجہ سے سینے کا درد اور حملہ قلب ہونا عام سی بات ہے۔ اسی بنا پر ماہرین غذا میں ایک بڑی تعداد آج کل دل کے مریضوں کے لیے رس بھری تجویز کر رہی ہے۔

### ٹماٹر

ٹماٹر میں لاگوپین ہوتا ہے، جس کی بنا پر یہ سرخ ہوتا ہے۔ لاگوپین خراب کو لیسٹرول اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھتا ہے۔ اگر آپ عارضہ دل میں بہلا ہیں تو معالج آپ کے لیے ٹماٹروالی غذا میں تجویز کرے گا (ربیعہ نوید)

# ڈینگی مچھر سے خوف زدہ نہ ہوں

ڈاکٹر سیدہ صدف اکبر



ڈینگی وائرس کا سبب بننے والی ماڈہ مچھر، جس کے جسم پر سیاہ رنگ کی دھاریاں موجود ہوتی ہیں، صاف پانی، پانی کے ٹیکوں، نلوں، نکاسی آب کے راستوں، بارش کے پانی، جھیل، ساکن پانی اور صاف پانی کے بھرے ہوئے برتوں میں اٹھے دیتی ہے۔ یہ ماڈہ مچھر زیادہ تر انسان پر طلوی آفتاب یا غروب آفتاب کے وقت حملہ آور ہوتی ہے۔



یہ مچھر تقریباً ۲۲ ڈگری سینٹی گریڈ درجہ حرارت میں اٹھے نہیں دیتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کی افزایش کا عمل رک جاتا ہے، تاہم ان کے دیے جانے والے اٹھے محفوظ رہتے ہیں اور اپنی نسل کی افزایش کے لیے سازگار موسم کا انتظار کرتے ہیں۔ اگست سے دسمبر تک ان مچھروں کے اٹھوں کی تیزی سے افزایش ہوتی ہے۔

ہونا، جسم میں شدید درد، آنکھوں اور جوڑوں میں شدید درد، جسم پر سرخ دھوپوں کا نمودار ہونا، سانس لینے میں دشواری، رنگ کا پیلا پڑ جانا، پیٹ میں درد ہونا اور مریض کے خون میں تشریوں میں نزلہ زکام، شدید بخار، بھوک نہ لگانا، آنکھوں کے پیچھے درد

ڈینگی بخار کی علامات وائرس کے جسم میں داخل ہونے کے تین سے سات دن بعد سامنے آتی ہیں۔ ڈینگی بخار کی علامات میں نزلہ زکام، شدید بخار، بھوک نہ لگانا، آنکھوں کے پیچھے درد

جائے تو ”ڈینگی ہیمر جک فیور“ سے اموات کی شرح ایک فی صد سے بھی کم ہے۔

ڈینگی وائرس ایک فرد سے دوسرے فرد میں منتقل نہیں ہو سکتا۔ اس وائرس کے تعدادیے کا دورانیہ اس وقت کامل ہوتا ہے، جب چھر و ایس کے ساتھ انسان کو کاٹتا ہے اور وائرس کو خون میں منتقل کر دیتا ہے، جس سے وہ انسان ڈینگی بخار میں بٹلا ہو جاتا ہے، جب کہ دوسرے انسان میں اس وائرس کے پھیلنے کا خطرہ اس وقت ہوتا ہے، جب ایک چھر جس میں ڈینگی وائرس پہلے سے موجود نہیں ہوتا، ڈینگی کے مریض کو کاٹ لیتا ہے اور پھر یہ وائرس اس متاثرہ فرد سے چھر میں بھی منتقل ہو جاتا ہے اور پھر جب وہ چھر کسی صحت مند انسان کو کاٹتا ہے تو وائرس اس فرد میں بھی منتقل ہو جاتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ ڈینگی کے مریض کو سب سے الگ رکھا جائے، تاکہ ڈینگی وائرس کو صحت مند افراد تک پھیلنے سے روکا جاسکے۔

ڈینگی وائرس کے لیے ابھی تک کوئی ویکسین دریافت نہیں ہوئی ہے، اس لیے جیسے ہی مندرجہ بالا علامات میں سے کوئی علامت ظاہر ہو، مریض کو جس قدر ممکن ہو پانی اور مشروبات وغیرہ پلاسیں اور فوراً کسی قریبی میڈیکل سینٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ڈینگی بخار میں مریض کو ایسی غذا کیں کھلانی چاہیں، جو قوت مدافعت میں اضافہ کریں۔ زود ہضم اور ہلکی غذا کیں کھلانی چاہیں اور مرچ مسالے کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

ڈینگی چھر سے احتیاط ہی اس مرض سے بچنے کا واحد ذریعہ ہے اور احتیاطی تدایر میں بفتے میں دو سے تین بار گھر، دفاتر اور دکانوں میں صفائی کر کے چھر مارا سپرے کرنا چاہیے۔ گھر کے ہر کونے، بستروں اور سفوف وغیرہ کے نیچے خوب اچھی طرح سے

ڈینگی بخار کے چار مراحل ہوتے ہیں۔ پہلے مرحلے میں مریض کو شدید بخار، سر میں سخت درد اور گھنٹوں و جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرحلے میں شدید بخار اور جسم میں درد کے ساتھ بڑی آنت، مسوڑوں اور جلد سے خون بھی بہنے لگتا ہے۔ تیسرا مرحلے میں دورانی خون کا نظام بھی بہت بڑی طرح متاثر ہوتا ہے، جب کہ چوتھے اور آخری مرحلے میں مریض شدید بخار اور درد میں بٹلا ہوتا ہے۔ اس کی قوت مدافعت میں بہت کمی ہو جاتی ہے، جس کی وجہ سے وہ دوسری بیماریوں میں بھی بآسانی گرفتار ہونے لگتا ہے۔

اس بخار کو ہڈی توڑ بخار (BREAK BONE FEVER) بھی کہا جاتا ہے، کیوں کہ بخار میں مریض کی ہڈیوں اور ٹھکنوں میں شدید درد ہوتا ہے اور پھر مرض کی شدت میں اس قدر اضافہ ہو جاتا ہے کہ منہ اور ناک سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ ڈینگی بخار عموماً ان لوگوں کو زیادہ شکار کرتا ہے، جن کی قوت مدافعت کم زور ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ شدید تعدادیے (انفیکشن) کی حالت میں ”ڈینگی ہیمر جک فیور“ (DHF) ہو جاتا ہے، جو ایک قسم کا ڈینگی تعدادیہ ہے، جس میں دو سے سات دن کے لیے بہت تیز بخار ہو جاتا ہے اور مریض کو اٹھی کے ساتھ پیٹ میں درد ہوتا ہے اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ اس حالت میں تشریوں کی تعداد میں کمی کی وجہ سے خون رسانشروع ہو جاتا ہے۔ زیادہ خون کے رنسے اور جسمانی جھلکوں کے سبب اچاک بلڈ پریشر میں بے حد کی ہو سکتی ہے، جس سے موت واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو فوری طور پر اسپتال میں داخل کروادیا چاہیے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق اگر مریض کا بروقت اور مناسب علاج کیا

اور کیاریوں کے آس پاس بھی پانی زیادہ عرصے تک جمع نہیں رہنے دیں۔ مچھر کے جملے سے بچنے کے لیے پوری آستینوں والی قیص پہنیں اور مچھر بھگانے والا لوش استعمال کریں۔

ڈینگی سے متاثرہ مریضوں کے لیے مچھر دانی کا استعمال لازمی کریں۔ بچوں، حاملہ خواتین اور عمر سیدہ افراد کو بھی مچھر دانی میں سوتا چاہیے۔ صبح اور شام کے اوقات میں پارک میں چھل قدمی کے لیے جا گر اور جرا میں استعمال کریں۔

ہم اپنے گھروں اور علاقوں کو صاف سقرا رکھ کر اور ڈینگی سے بچاؤ کی تدبیر اختیار کر کے اس کا شکار ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ اپنے اردوگرد کے ماحول کو صاف سقرا رکھ کر ہم نہ صرف ڈینگی بخار، بلکہ بہت سی دیگر بیماریوں سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اپرے کرنا چاہیے۔ یہ مچھر عموماً صبح اور شام کے اوقات میں زیادہ کامنے ہیں، اس لیے ان اوقات میں خاص احتیاط کرنی چاہیے۔ مچھروں سے بچنے کے لیے دروازے اور کھڑکیوں پر جالی لگوائیں۔ دروازوں اور کھڑکیوں کے پردوں پر اور پردوں کے پیچے مچھر مارا اپرے کریں۔

ڈینگی پھیلانے والے مچھر چوں کہ صاف پانی میں رہتے ہیں، لہذا پانی کی ٹینکی، بالٹیوں اور دوسرے برتوں کو ڈھک کر رکھنا چاہیے۔ کسی بھی پانی ذخیرہ کرنے والے برتن میں ایک ہفتے سے زیادہ پانی نہیں رکھنا چاہیے۔ گھروں کے اندر اور بہر پانی جمع نہ ہونے دیں۔ ڈینگی مچھر استعمال شدہ ٹن کے خالی ڈبوں اور گاڑیوں کے نائزوں میں بھی پروش پاسکتے ہیں، لہذا اس قسم کی چیزیں جن میں پانی ہو، انھیں خالی رکھنا چاہیے۔ پودوں کے گملوں

## آپ حملہ قلب سے بچ سکتے ہیں

کیا کبھی آپ نے یہ سوچا تھا کہ محض ایک سادہ سے بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے یہ معلوم کرنا ممکن ہو جائے گا کہ کوئی فرد پانچ برس کے بعد حملہ قلب کا شکار ہو سکتا ہے۔ اگر آپ نے یہ نہیں سوچا تھا تو اب سوچ لیجیے، اس لیے کہ لندن کے سائنس دانوں نے اسے ممکن بنا لیا ہے۔ اگر کسی فرد کو یہ پتا چل جائے کہ اُسے پانچ برس کے بعد حملہ قلب کا خطرہ ہے تو اس وقت وہ اور اس کا معانج اس جملے سے بچنے کی ہر ممکنہ تدبیر کر سکتے ہیں۔

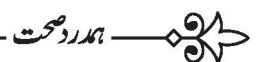
امیریل کالج لندن میں کی گئی ایک حالیہ تحقیق میں سائنس دانوں نے بتایا ہے کہ یہ ایک سادہ سائنسی ہے، جس سے یہ معلوم کیا جاسکے گا کہ مستقبل میں آپ پر حملہ قلب ہونے والا ہے۔ یہ بلڈ ٹیسٹ کرانے کے بعد آپ کو اپنے کو لیسٹروں کی سطح، بلڈ پریشر، عمر اور جنس وغیرہ بھی معلوم کرنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ یہ ایک منفرد بلڈ ٹیسٹ ہے، جو مافعی نظام کو مضبوط کرنے والے ضد اجسام (ANTIBODIES) کی جانچ کرتا ہے۔ یہ ضد اجسام جسم کے نظام میں پہلے سے موجود ہوتے ہیں۔ یہ خاص قسم کے ضد اجسام ”اگ جی“ (IgA) کہلاتے ہیں اور آپ کو حملہ قلب سے بچاتے ہیں، چاہے آپ کا کو لیسٹر اور بلڈ پریشر بڑھے ہوئے کیوں نہ ہوں۔

پانچ برس پر محيط اس تحقیق سے پتا چلا ہے کہ جن افراد کے جسموں میں مذکورہ ضد اجسام، یعنی ”اگ جی“ کی سطح کم ہوتی ہے، ان میں حملہ قلب کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے، لیکن جن لوگوں میں یہ سطح زیادہ ہوتی ہے، وہ دل کے امراض سے بالکل محفوظ رہتے ہیں۔ یہ فرق تشخیصی عمل میں معالجین کی بہت مدد کرتا ہے۔

# Press Ad



نومبر ۲۰۱۹



# میں املوک ہوں

سید رشید الدین احمد



ٹھیک کرتا رہتا ہوں۔ یہ کام دواؤں سے بھی لیا جاتا ہے، لیکن بھلا کوئی دو املاح سے زیادہ مزے دار ہو سکتی ہے؟ وہ جو کہتے ہیں کہ آم کے آم گھلیوں کے دام، میں ایک ایسا ہی پھل ہوں۔ مزے لے لے کر کھائیے، پیٹ بھریے اور بگڑے ہوئے؟ خضم کے نظام، خاص طور پر آنٹوں کے درم کا علاج کیجیے۔

کچھی حالت میں مجھے توڑنے سے گاڑھا دودھ سا نکلتا ہے۔ یہ میرے پکنے پر لعاب میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہی لعاب آنٹوں کے اندر کی نازک پرت کو نقصان پہنچائے بغیر وہاں جمع جراشیم وغیرہ کو سمیٹ کر خارج کر دیتا ہے۔ مجھے اسی لیے قبض ڈور کرنے اور بڑی آنٹ کے درم اور درد کے خاتمے کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

مجھے انگریزی میں ”پرسی مان“ (PERSIMMON) کہتے ہیں اور پاکستان میں، میں املوک کہلاتا ہوں۔ آپ نے مجھے ابھی نہیں پہچانا؟ سردیوں کے موسم میں ایک پھل ٹماڑ سے متا جلتا بازاروں میں خوب بکنے لگتا ہے۔ میں وہی تو ہوں، خوب خوش رنگ اور بہت میٹھا۔ شروع میں مجھے جاپانی پھل بھی کہتے تھے، کیوں کہ مجھے وہیں سے لا کر پاکستان میں کاشت کیا گیا تھا۔ اب یہاں کی آب و ہوا مجھے خوب راست آگئی ہے اور پاکستانی بھی مجھے خوب پسند کرتے ہیں۔

میں طاقت پیدا کرنے والا پھل ہوں۔ مجھے کھانے سے جھلکی ہوئی آنسیں ٹھیک ہو جاتی ہیں، کیوں کہ میں ایک لعاب دار پھل ہوں۔ میں غذا کے ساتھ ساتھ اپنے نرم گودے سے آنٹوں کے زخم

ملی گرام	۰۰۵	رائبو فلاون	مجھے پھیپڑوں میں پانی بھر جانے (پلوریسی) یا اس کی
برائے نام		نایاس	حملیوں میں درم اور گلے کی سوزش اور خراش سے چھکارے کے لیے فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔
ملی گرام	۱۱	حیاتینج (وٹامن سی)	آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ جب آپ خوب کھلیتے یا محنت کا کام کرتے ہیں تو جسم کے مٹھوں میں درد اور اکٹھن سی ہو جاتی ہے۔
گرام	۸	لحمیہ (پروٹین)	آرام کرنے سے بھی یہ تکلیف درجیں ہوتی، بلکہ ایسا لگتا ہے کہ درد نے پھٹوں یعنی عضلات میں جڑ پکڑ لی ہے۔ ایسی صورت میں مجھے کچھ دن باقاعدگی سے کھانے سے یہ تکلیف بھی دور ہو سکتی ہے۔
گرام	۷۸	حرارے (کیلو یزن)	سوگرام الموک میں درج ذیل صحت بخش اجزاء ہوتے ہیں:
گرام	۲۰	نشاستہ (کاربوبہ انڈریٹ)	حیاتین الف (وٹامن اے) ۲۱۰ میں الاقوامی یونٹ
ملی گرام	۶	کلیسیٹم	حیاتین ب (وٹامن بی: تھیامن) ۵۰۵ ملی گرام
ملی گرام	۳	فولاد	☆☆☆
ملی گرام	۲۶	فاسفورس	
ملی گرام	۳۱۰	پوتاشیم	

## مضر صحت گوشت ہرگز نہ کھائیں

آن کل قسائی بیمار، نیم مردہ اور بڑھے جانور آدمی قیمت پر یا اس سے بھی کم رقم میں خرید لیتے ہیں، جن میں سے بہت سے جانوروں کی حالت اس قدر خراب ہوتی ہے کہ انھیں منہج خانے تک لے جانا بھی قسائیوں کے لیے گھٹے کا سودا بن جانے کا خطرہ ہوتا ہے، لہذا ان جانوروں کو سڑکوں اور گلیوں یا مویشی منڈیوں میں ہی ذبح کر دیا جاتا ہے۔ پھر ان کے گوشت کے بڑے بڑے پارچے بنالیے جاتے ہیں اور انھیں تھیلوں میں ڈال کر بازار میں موجود گوشت کی دکانوں پر پہنچا دیا جاتا ہے۔ یہ گوشت مضر صحت ہوتا ہے۔ مضر صحت گوشت کھانے سے دوق وسل (ٹن بی) سوزش بجگ (پیٹا نائش)، سانس و پھیپڑوں، چلد، جگر، معدے اور گردوں کے امراض پیدا ہو رہے ہیں۔ ناقص گوشت کھانے سے پچش کی شکایت بھی عام ہے۔ گوشت کم کھائیے اور ہمیشہ دیکھ بھال کر خریدیے۔

## انار کر کے یرقان اور دل کے امراض دُور

انار بے حد لذیذ اور سیلا پھل ہے۔ کھئنے انار کی نسبت شیریں انار بہت فائدہ مند ہے۔ یہ پرانی کھانی سے نجات دلاتا اور بضم کے نظام کو بہتر کرتا ہے۔ معدے میں جلن ہوتا سے کھانے سے دُور ہو جاتی ہے۔ انار پیشتاب آور پھل ہے، صفرے (BILE) کی زیادتی کو ختم کرتا اور جسم کو تو انائی بخشتا ہے۔ یرقان کے مریضوں کے لیے انار بہت فائدہ مند پھل ہے۔ دل کے امراض کو دُور کرنے میں موثر ہے۔ انار کا رس بھی بہت مفید ہے۔ یہ طبیعت میں فرحت و تازگی پیدا کرتا ہے۔

دوق وسل اور ملیریا بخار سے چھکارا حاصل کرنے کے لیے انار کے جڑ کی چھال بھی بہت مفید ثابت ہو چکی ہے۔ چھال کو پانی میں خوب ابال لیجیے۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے چھان کر دوق وسل یا ملیریا بخار میں بیتلار میٹھ کو پلا یئے، بہت فائدہ ہو گا۔ انار اعتدال سے کھانا چاہیے، زیادہ کھانے سے قبض ہو جاتا ہے۔

# ابتدائی طبی امداد کی اہمیت و افادیت

ڈاکٹر سعدیہ طارق

بُقْمٰتی سے ہمارے ملک میں جہاں سڑک پر ہونے والے حادثات کی شرح دیگر مالک کی نسبت کہیں زیادہ ہے، وہاں عام شہریوں میں ابتدائی طبی امداد سے متعلق معلومات کا سخت فقدان پایا جاتا ہے، بلکہ اکثر اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ امدادی رضاکار مناسب معلومات نہ ہونے کے سبب زخمی کی تکلیف کم کرنے کے بجائے اس میں اضافے کا سبب بن جاتے ہیں۔ نیز حادثے کے فوری بعد کا تیقین وقت بھی ضائع کر دیا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ متعدد کیوں میں متاثرہ فرد جانے والے وقوع یا پھر اسپتال پہنچانے کے دوران ہی دم توڑ دیتا ہے۔ عمومی طور پر ابتدائی طبی امداد کی تربیت کا دورانیہ چند گھنٹوں پر مشتمل ہوتا ہے اور یہ تربیت کوئی بھی شخص حاصل کر کے کئی تیقین جانوں کو پچانے میں اپنا کردار ادا کر سکتا ہے۔ انسانی زندگی کو بچانے والی ایبیونس سروس کی اہمیت اپنی جگہ، لیکن اگر ہر شہری طبی امداد کی تربیت حاصل کر لے تو حادثات کی صورت میں متاثرین کو طبی امداد فراہم کر کے کئی خاندانوں کو اُبُر نے سے بچایا جا سکتا ہے۔ حادثات میں زیادہ تر اموات سانس اور دل بند ہونے یا جسم سے خون و افر مقدار میں بہنے کے سبب ہوتی ہیں۔ ایسے میں ایک تربیت یافتہ فرد ہی مہارت سے وہ امور انجام دے سکتا ہے، جو زندگی بچانے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے، جیسے حادثے کی صورت تو نہ صرف دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے، بلکہ موت بھی واقع ہو سکتی ہے، لہذا اس کی اولین ترجیح اپنے حواس قابو میں رکھتے ہوئے چٹوں سے بہتے خون کو روکنا اور خون کے بہاؤ پر فوری توجہ دیتے ہوئے دل کو تحرک اور سانس کی روانی کو برقرار رکھنا ہے۔

کسی بھی جان لیوا حادثے کی صورت میں زیادہ تر افراد زخموں کی تاب نہ لا کر یا بروقت ابتدائی طبی امداد (FIRST AID) نہ ملنے کے سبب زندگی کی بازی ہار جاتے ہیں۔ انسانی زندگی بہت تیقی ہے۔ کیسے، کب، کہاں، کوئی حادثہ پیش آجائے، اسے حوالے سے قبل از وقت کچھ نہیں کہا جا سکتا، لیکن اگر متاثرہ فرد کو فوری طبی امداد فراہم کر دی جائے تو وہ کسی بڑے نقصان سے بچ سکتا ہے، مثلاً کوئی فرد کسی حادثے کا شکار ہو جائے اور ایبیونس آنے تک شدید تکلیف سے دوچار رہے تو اُس کے دل میں یہ خیال ضرور آئے گا کہ کاش میرے اردو گرد موجود افراد میں سے کوئی ایک ایسا ہوتا، جو مدد کر کے میری تکلیف کو کم کر سکتا۔ ابتدائی طبی امداد ایسی ہی صورت حال میں پیشہ و رانہ طبی امداد میسر آنے یا اسپتال پہنچنے سے قبل زخمی یا پیارا افراد کو مہیا کی جانے والی بروقت اور فوری مدد کا نام ہے۔ یاد رکھیے اگر کوئی فرد حادثے کا شکار ہو جائے تو اسپتال لے قبیل کا وقت بے حد اہم ہوتا ہے، اس لیے کہ اس دورانیہ میں مہیا کی جانے والی ابتدائی طبی امداد کسی بڑے نقصان سے بچانے میں نہایت موثر ثابت ہو سکتی ہے، جیسے حادثے کی صورت میں خون بہنے سے روکنا، زخموں کی دیکھ بھال، مرہم ہی یا خون روکنے کے لیے صاف سترے ہاتھوں کا استعمال، زخموں کو جراشیم سے بچانا، صدمے کی حالت میں نسیانی امداد دینا، خوف ڈور کرنا، حوصلہ دینا، اگر متاثرہ فرد کی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو اسے سہارا دے کر جائے حادثے سے دور لے جانا، بعد ازاں اسے آرام دہ حالت میں قریبی اسپتال تک پہنچانا وغیرہ، البتہ طبی امداد دینے والے رضاکار کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس سے متعلق معلومات رکھتا ہو۔